Nadège Compper

Les Secrets de la réussite scolaire

De A à Z, comment accompagner
vos enfants vers la réussite
dans l'amour, la paix et la joie

Publibook

Retrouvez notre catalogue sur le site des Éditions Publibook :

http://www.publibook.com

Éditions Publibook
14, rue des Volontaires
75015 PARIS – France
Tél. : + 33 (0) 1 53 69 65 55

IDDN.FR.010.0114278.000.R.P.2009.030.40000

Cet ouvrage a fait l'objet d'une première publication aux Éditions Publibook en 2009

Remerciements

« Aucune lumière ne peut vraiment briller
tant qu'elle n'a pas connu la nuit. »

J. Cassabois.

Merci à mes parents pour tout ce qu'ils m'ont enseigné
de bon et de mauvais
merci à tous ceux que j'ai rencontrés sur ma route
et qui m'ont aidée à grandir
ceux qui m'ont blessée et heurtée,
ceux qui ont été mes miroirs,
ceux qui m'ont aimée et encouragée
ceux qui m'ont enseigné leurs découvertes
à travers leurs livres ou leurs séminaires
merci à mon fils qui,
en naissant les yeux grands ouverts, m'a ouvert les yeux
et m'a donné goût à la vie,
une vie plus sincère et profonde ;
merci à tous mes patients,
qui m'ont appris et m'apprennent encore mon métier ;
merci pour leur confiance
merci à tous mes amis fidèles,
dont mon ex-mari, qui m'a aimée et aidée à panser
certaines blessures ;
merci à tous ceux qui m'ont encouragée,
notamment Nathalie PERETTI qui m'a souvent incitée
à prendre confiance en moi ;
merci à Romain pour son amitié,
son écoute sensible et sa relecture attentive ;
merci à l'énergie que je sens couler dans mes veines
et tout autour de moi.
Merci à la Vie.

Avant-propos

Tout d'abord, je vais vous expliquer comment mes chemins m'ont menée jusqu'à vous. Ma vocation est née sur l'île de la Guadeloupe, dès l'âge de quatorze ans, et cela me paraissait tout à fait évident d'aider les personnes en difficulté. Je n'avais pas d'ambition aussi forte. J'ai fait mes études à Marseille, et j'exerce mon métier d'orthophoniste dans la région toulousaine depuis 1988.

Je dois pourtant avouer que, dans le cadre d'un exercice libéral, j'ai été très vite fort déçue de constater que je faisais partie d'un système de « réparation » de choses qui auraient la plupart du temps pu être évitées, par de simples interventions et comportements au sein même de la famille et de l'école. Mon travail consiste notamment à donner des conseils techniques, pédagogiques mais aussi comportementaux, de bons conseils apparemment, vu que la simple observation de ces derniers permet à l'enfant et aux parents d'enrayer de nombreuses difficultés.

Mais aujourd'hui, je constate que rien n'a changé ; pire : les enfants ayant besoin de prise en charge orthophonique ou autre sont de plus en plus nombreux, les parents semblent de plus en plus désemparés et ne semblent pas connaître d'autre solution qu'amener leurs enfants chez les professionnels. On parle de plus en plus d'échec scolaire, d'illettrisme, de problèmes au sein du système éducatif, d'agressivité et de violence…

Et je continue à faire partie du système de réparation (qui existe, fort heureusement !).

Mais cela me dérange profondément, car je préfère de loin la prévention à la réparation. Cette réparation elle-

même est souvent limitée car les prises en charge devraient être globales (sur le plan éducatif, psychologique, social, médical, etc.) pour être vraiment efficaces mais elles ne le sont que très rarement, pour de multiples raisons, dont la raison financière est souvent la première.

Je ne vois pas pourquoi je devrais, avec quelques-uns seulement, détenir les secrets de ces réparations et éponger continuellement le sol alors que je pourrais essayer de fermer le robinet…

Etant moi-même mère, j'ai été amenée à vérifier sur mon fils les bienfaits intellectuels de l'observation de ces simples conseils « techniques » éprouvés dès le plus jeune âge de l'enfant.

Mais en tant que femme, j'ai dû également être constamment vigilante au quotidien sur la question du bien-être général de mon enfant et de moi-même.

J'avais mes propres difficultés psychologiques dues à mon passé. Je traînais en fait un état dépressif depuis mon adolescence pour diverses raisons. Comme je travaillais constamment à me guérir, cela ne se voyait pas tout le temps, mais mon humeur était changeante. J'avais parfois des accès de tristesse et d'abattement incontrôlables et incompréhensibles, puisque j'avais apparemment tout pour être heureuse.

Ces problèmes ont ressurgi au moment où je m'y attendais le moins, et j'ai dû passer par le stade du divorce, avec tous les remaniements que cela impliquait dans notre vie. Malgré un divorce « amical », mon fils manquait de spontanéité, d'enthousiasme et de joie de vivre, il avait même des idées morbides ; on commençait à me dire qu'il avait des troubles du comportement à l'école, qu'on s'inquiétait pour son avenir scolaire…

La technique et l'intelligence ne suffisaient pas.

En effet, je me suis vite rendue compte de l'importance que j'avais, moi, en tant que parent ; de l'héritage que j'apportais à mon fils dans mes propres comportements, surtout mes limitations. Il n'avait alors que deux à trois ans. Je me voyais devenir agressive et violente avec lui, en paroles et en actions. Lui aussi devenait plus dur et agressif, bien qu'à l'école, tout se passât encore bien côté performances intellectuelles. Je savais pourtant au fond de moi que cela ne correspondait pas à l'amour que je lui portais et que j'espérais dans notre vie. Je sentais et je voyais que mes limites deviendraient les siennes et au fond de moi, je refusais de toutes mes forces cet état de fait. Mon fils ne devait pas supporter mon héritage négatif dans sa vie, et je devais tout essayer pour lui donner le plus de liberté possible, afin qu'il soit le plus heureux et confiant possible dans la vie.

Cela devait passer par un profond remaniement de ma personne, avec des remises en questions dérangeantes mais salutaires.

Aussi, grâce à mon enfant, j'ai pu identifier mes comportements erronés mais aussi mes bons ajustements, car il était comme une éponge, je pouvais directement constater les effets de mes pensées et de mes comportements sur les siens ! Chaque verrou fermé dans mon âme l'enfermait à son tour… mais chaque verrou qui sautait dans mon esprit le libérait en retour !

Les diverses expériences de ma vie m'ont menée vers des questionnements d'ordre intellectuel, artistique, psychologique, philosophique et spirituel. C'est ainsi que je suis devenue sophrorelaxologue et que je me suis ensuite spécialisée dans la relaxation pour enfants et adolescents (avec notamment Nathalie Peretti). Mes remaniements bénéfiques profitaient aussi directement à mes patients, que je prenais mieux en compte dans leur globalité, avec plus de générosité, d'amour et d'efficacité.

A l'heure où j'écris ces lignes, tout va beaucoup mieux, même si ma vigilance reste quotidienne à tous les niveaux. Mon fils paraît heureux, désinhibé, dynamique, curieux, volontaire, communicatif, créatif et plein d'humour ; il faut souvent le recadrer, car c'est encore un enfant, et surtout pas un ange, pas plus que moi… mais il est en bonne santé et réussit sans difficultés à l'école.

Ce n'est pas pour me vanter que je dis cela, car j'estime que tous les enfants du monde ont le droit d'être heureux et équilibrés, dans leur vie scolaire comme ailleurs.

Mais ce que mon fils reflète aujourd'hui, après quelques épisodes fort difficiles, me donne à penser que j'ai réussi mon pari. J'ai pris du recul face à mes difficultés personnelles et familiales ; je me libère chaque jour un peu plus ; j'ai appris et surtout mis en pratique quelques pistes fort intéressantes qui me semblent justes de par leur efficacité, et j'aimerais vraiment pouvoir les partager avec les parents, les enseignants et les éducateurs, non pas seulement en tant qu'orthophoniste pétrie de bons conseils, mais aussi en tant que relaxologue, pour tenter de les guider dans un sens plus global, en tenant compte de la personne entière de l'enfant, lui-même guidé par des parents et adultes conscients.

Je n'ai plus envie de perdre continuellement mon énergie à colmater des brèches. Il faut travailler beaucoup plus en amont. Je voudrais que l'on construise ensemble un système solide et efficace dès la prime enfance. L'enjeu en vaut la chandelle.

Nos enfants le valent bien, n'est-ce pas ?

Certains parents me demandent « Mais d'où viennent ces problèmes ? Comment cela a–t-il pu arriver ? » Ceux-là mêmes ne se sont pas inquiétés du fait que leur enfant ne parle pas du tout jusqu'à l'âge de quatre ans, d'autres ont bien vu que l'enfant avait des difficultés mais pensaient que cela allait passer avec le temps, ils avaient eux-

mêmes leurs propres difficultés à gérer… D'autres encore, constatent les difficultés sans savoir comment les gérer et en sont désemparés.

Non, ne vous méprenez pas, je ne viens pas juger ces parents dont je fais partie ; comme le dirait D.W. Winnicott dans « La mère suffisamment bonne » : « nous ne sommes pas ici pour distribuer des blâmes » ! Mais il est temps que chacun écoute ses intuitions et prenne ses responsabilités le plus tôt possible pour éviter d'entrer dans ce système de réparation pour le moins absurde, même si cela demande des efforts. Si l'on travaille tous à ce que la structure de base soit solide et correctement établie, l'édifice que l'on construira le sera aussi, sans risques d'effondrement majeur.

Dans de très nombreux cas, il s'agit du système de cause à effet, la cause pouvant être active ou passive. Car ce que l'on ne fait pas a aussi des conséquences. Par exemple, si vous ne passez pas la tondeuse dans votre jardin pendant un certain temps, l'herbe poussera. Plus vous aurez laissé pousser l'herbe, plus vous aurez à travailler si vous voulez retrouver un jardin entretenu. Dans un autre registre, un peu de ménage tous les jours est mieux qu'une lourde tâche épuisante effectuée dans l'urgence ! J'en sais quelque chose…

De plus, le système de soins est engorgé (et je ne parle pas seulement des soins orthophoniques), le déficit de la sécurité sociale française est exorbitant (*20,1 milliards d'euros* selon la Commission des comptes en Juin 2009, dont *9,4 milliards d'euros* pour la seule branche maladie, les chiffres s'étant nettement aggravés avec la crise car c'est deux fois plus qu'en 2008), notamment en raison d'une mauvaise prise en charge personnelle de la santé au quotidien.

Sans remettre en cause de vraies maladies, beaucoup de prises en charge légères à lourdes auraient pu être évitées

par des comportements responsables dès l'origine, avec une remise en question permanente, la recherche des causes profondes, la culture du bon sens et la vigilance attentive sur les conséquences directes de nos actes et de nos pensées.

En d'autres termes, nous sommes tous responsables de beaucoup de situations, même si l'on ne peut guère prévoir un cyclone ou une inondation, par exemple. Mais peut-être pouvons-nous prévoir les protections nécessaires ou d'autres aménagements préventifs. Et traiter les problèmes au plus tôt.

Au lieu de nous demander comment cela a pu arriver et trouver notre situation injuste, demandons-nous plutôt « Ok, c'est arrivé ; pourquoi ? Maintenant, que dois-je faire et comment ? ». Non seulement pour réparer ces difficultés mais aussi pour qu'elles aient le moins de chances de réapparaître.

A un stade préventif, la question reste la même : « Que dois-je faire et comment ? »

Cette responsabilité, loin de nous enfermer, nous libère car nous pouvons aussi, en toute logique, déterminer par nos choix de pensée et de vie, beaucoup de facteurs de notre vie.

Et en particulier aider nos enfants à réussir leur vie dans la joie.

De plus, je crois profondément qu'il n'est jamais trop tard pour faire ce travail de fond, bien que les changements positifs soient forcément plus longs à venir dans ce cas. Mais comme on dit, « Vieux motard que jamais » !

Je vais donc tenter de vous donner ces quelques conseils très pratiques que je donne ponctuellement aux parents selon leurs besoins, conseils que je donne aux enfants surtout pendant les séances de rééducation, et que je tente également d'appliquer dans ma propre vie, avec bien sûr, comme tout le monde, hélas, quelques dérapages. Ce

qui est valable pour un enfant le sera aussi pour une famille plus nombreuse, bien que cela soit plus difficile de s'adapter à chacun dans ce dernier cas, mais alors, encore plus nécessaire dans l'absolu !

Nul n'est parfait et nulle famille n'est absolument parfaite, mais je crois qu'il faut avoir des idéaux élevés pour avoir la chance de s'en rapprocher le plus possible ! Les difficultés ne s'effacent pas d'un coup, parfois elles ressurgissent au moment où l'on croyait que c'était gagné, mais l'essentiel est de garder le cap et de se laisser pousser par le vent de votre Amour.

Car à mon sens, c'est bien l'Amour qui est la véritable énergie réparatrice de tous les maux existentiels.

Aider vos enfants à réussir sereinement leur vie : c'est ce que je vous propose dans ce guide où je tente de regrouper et d'expliquer, de A à Z, le plus simplement possible, ces solutions qui m'ont aidée et en ont aidé beaucoup d'autres. Les thèmes sont ainsi inextricablement mêlés, reflétant ainsi la nécessité, à mon sens, de créer un équilibre harmonieux entre la vie intellectuelle, physique, psychique et spirituelle.

Et si la réussite scolaire retrouvait un nouveau souffle à travers le prisme du bien-être et de la spiritualité ? Non seulement vous connaîtrez les secrets de la réussite scolaire mais vous apprendrez aussi à rendre vos enfants heureux et épanouis !

J'espère de tout cœur que ces conseils vous paraîtront applicables dans votre vie car les résultats de vos efforts sont certains. Je vous souhaite donc du courage, beaucoup de persévérance… et de la réussite !

Très sincèrement,

Nadège.

Mode d'emploi

Ce livre, conçu sous la forme d'un abécédaire, doit être considéré comme un buffet à volonté qui je l'espère, répondra à vos attentes et à vos questions. C'est un ouvrage de vulgarisation, donc j'ai, autant que faire se peut, volontairement simplifié les mots et les phrases pour les rendre accessibles à un plus grand nombre. S'il reste des mots difficiles, vous pourrez consulter un dictionnaire. Vous pouvez ainsi accéder aux informations selon vos besoins, comme avec un dictionnaire ordinaire. Si vous le souhaitez, vous pourrez également approfondir les sujets qui vous intéressent, notamment à l'aide des références données en annexe.

Comme vous l'aurez compris, je compte sur votre sens de la responsabilité, votre autonomie et votre intuition.

Si vous avez eu envie de lire ce livre, vous devez savoir pourquoi ! Quel problème est soulevé dans votre famille ou dans votre métier en rapport avec l'éducation des enfants ? Que voulez-vous améliorer ? Vous avez certainement un mot en tête. Saisissez donc ce mot ou cette idée au vol, et allez piocher dans ces pages pour établir votre menu personnalisé.

J'espère avoir pensé à l'essentiel, sinon n'hésitez pas à chercher des synonymes ou d'autres entrées en rapport avec votre sujet. Puis laissez-vous guider d'occurrence en occurrence, de mot en mot, comme dans un jeu de piste. Normalement, plus vous en lirez, plus votre menu sera complet et équilibré.

C'est donc un livre résolument interactif. Ou un labyrinthe qui, comme vos difficultés, a une issue certaine, si

vous savez suivre les bons chemins. N'oubliez jamais que la lumière est au bout du tunnel !

Vous pouvez aussi commencer par lire les mots « conseils » et « indépendance » puis « amour », et lire ce livre de façon intégrale, de A à Z.

Lisez donc selon votre envie ou vos besoins. Quelle que soit la manière dont vous l'utiliserez, je souhaite que vous découvriez des secrets utiles pour vous et votre famille.

Je vous souhaite une bonne lecture !